

# "מייצרים מציאות חדשה" ריטריט יום

## מה חשוב לדעת?

- ✓ שחררו את מטלות היומיום והטרדות מאחור, באנו להתפתח ולהנות, נשמח לטלפונים בצד.
- ✓ אנחנו נשלב גם הסברים וגם תרגולים מעשיים.
- ✓ יוגש כיבוד וארוחת צהריים טבעונית
- ✓ לא מעשנים בתוך הסטודיו, בפנים זהו מקדש

## מה חשוב להביא?

- ✓ מזרן יוגה - חובה
- ✓ כיסוי עיניים - חובה (רצוי שניים) ובגדים רפויים
- ✓ בקבוק מים אישי סגור לשתיה
- ✓ מחברת וכלי כתיבה
- ✓ שמיכה קלה לכיסוי הגוף
- ✓ כרית לישיבה
- למי שרגיש בגב- עוד כרית לגב
- ✓ ערכת ריענון אישית (חלל סגור, הרבה אנשים..)

על מיקום הריטריט:  
הכי פשוט לכתוב סטודיו תנע עין שמר ב WAZE. קישור לווייז כאן  
למגיעים מכביש 65 יש לפנות לכיוון עין שמר בצומת כרכור, חולפים על פני הכיכר ובפניה הבאה שמאלה לכיוון קיבוץ עין שמר ואז מיד ימינה (יש שלט "לכניסה החדשה לעין שמר"). בכיכר שמאלה עד שנכנסים לקיבוץ דרך שער צהוב גדול. מיד אחרי השער תהיה כיכר נוספת וגם בה פונים שמאלה. סעו לאט ומול תחנת הדלק פנו ימינה (בין החממה לאולם הספורט). ישר עד הסוף והגעתם.  
בבקשה לחנות בחברה הכלכלית עין שמר הליכה קצרה מהסטודיו

ב10:00 מתחילים

01

ב13:30 נאכל ארוחת צהריים

02

ב17:30+ מסיימים

03



4.11.2022 יום שישי



# "מייצרים מציאות חדשה" ריטריט יום



## דברים לעשות

מילוי שאלון - כל משתתף מתבקש למלא שאלון בלינק הבא כאן. מילוי השאלון הוא תנאי להשתתפות בריטריט. בבקשה קחו את הזמן ותמלאו אותו בצורה יסודית.



קבוצת טלגרם - אם טרם הצטרפתם לקבוצת הטלגרם של הריטריט אנא עשו זאת עכשיו בקישור הזה.



בקבוצה זו אתם מוזמנים לציין אם אתם צריכים טרמפ או מוכנים להציע טרמפ. אנא כיתבו מהיכן אתם יוצאים ובאיזו שעה.

## לתשומת ליבכם

אנחנו רוצים להתחיל בדיוק בעשר לכן מזמינים אתכם להגיע לפני הזמן, לנחות בנחת, לספוג את האווירה של המקום, להכיר את הצוות ואותי ולתפוס מקום בפגודה.



צוות- יחד עם חן, ישנו צוות מסור ואהוב שישמח לעזור בכל מה שתצטרכו. הצוות יציג את עצמו וישמח לסייע בכל מה שנדרש, הם ינעדו תגי צוות ואפשר יהיה לזהות אותם לפי החיוך:



במהלך הריטריט חן תצולם מדברת.



אנחנו ממליצים בחום רב: לקרוא ולצפות בתכנים של ד"ר ג'ו דיספנזה.

האתר שלו, סרטונים ביו טיוב ובספוטיפיי וכמובן - מאוד מומלץ לקרוא את הספרים שלו- אחד מהם אף מתורגם לעיברית.

המלצה חמה נוספת- לבוא רעננים לריטריט. אנחנו נשב וגם נשכב למדיטציות ארוכות, וגם נרקוד. כדאי לישון טוב לילה לפני. רוצים אתכם איתנו ערים ומפוקסים.

המלצת צפייה-  
הסרט בליפ  
כאן

01

המלצת צפייה -  
הסרט "השדה האחד"  
כאן

02

הסרט "להירפא"  
כאן

03

מחכים לכם באהבה  
והתרגשות  
חן והצוות

